



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BOL SIVI ALIN

Su, süt, taze sıkılmış meyve suyu, çay ve kahve. Hepside sağlık ve güzellik iksiri içecekler. Sabahları aç karnına bol sıvı alın. Cildinizi içerden besleyerek nemlendirin. Bol sıvı alımı cildin kurumasını önüyor. Vücut ağırlığımızın %60'ı sudur, ancak bu oran yaş ilerledikçe azalır ve sonuç olarak ciltte kuruma başlar. Kırışıklıklar ortaya çıkar ve cilt giderek elastikiyetini kaybedip, sarkmaya başlar. Yaşlanma sürecini azaltmak için gün içinde sabah uyandıktan, akşam yatıncaya kadar 1,5 litre su içmeye özen gösterin. Cildinizi dışardan beslemek için, nemlendirme özelliği olan kozmetik ürünlerini kullanın ve sabah temizliğinden sonra nemlendirici krem sürün.

---